

Klasse voor Leerkrachten 99, november 1999, p. 32-33

01/11/99 Gezondheid

De rug tegen de muur

Zal ik uw tas dragen, meneer?

«Ik was drieëntwintig, gaf mijn eerste jaar les. Op een dag stapte ik aan de school uit mijn auto en ging door mijn rug. Ik kon niet meer bewegen. Twee leerlingen droegen me die dag de trap op. Wekenlang heb ik me voortgesleept. Ik was niet benoemd en durfde niet thuis blijven. Ik kroop - letterlijk - in bed zodra ik thuiskwam. Correctiewerk stapelde zich op. Enkel voorbereiden deed ik nog», zegt Patricia M., leerkracht fysica, nu 34.

Patricia M. is niet alleen. Volgens de statistieken heeft meer dan de helft van de leerkrachten nu en dan last van lage rugpijn. Dat is een pijn die niet per se een mechanische oorsprong heeft, zoals ischias, hernia, of lumbago. Het is meestal een pijn die moeilijk te 'bewijzen' is. Slechts in minder dan de helft van de gevallen kunnen de artsen een specifieke diagnose stellen.

En een oplossing vinden is al evenmin vanzelfsprekend. Patricia M.: «Ik heb alles geprobeerd: het hele gamma artsen, van orthopedisten tot osteopaten en acupuncturisten heb ik opgezocht. Maar uiteindelijk is het behelpen. Een paar keer per jaar, bijna zeker in september, leef ik enkele weken op pijnstillers.»

In de rug geschoten

Niet iedereen begrijpt de ernst van het probleem. Iemand met pijn in de rug ziet er niet ziek uit, en al snel wordt er achter de rug geroddeld. «De directrice zou me niet hebben aangeworven als ze geweten had dat ik 'zo zwak' was. Ze zou dat gezegd hebben. Dat vernam ik later van een collega», vertelt Patricia M.

Veel mensen met rugproblemen hervallen na een tijd. Bij sommigen wordt de klacht chronisch, zoals bij Patricia M. Elf jaar later merkt ze wel meer begrip: «Nu kent men mij en mijn probleem. Collega's helpen me soms mijn tas dragen, leerlingen zijn voorkomend. Begin dit schooljaar ben ik één dag thuisgebleven omdat ik echt niet meer kon, en dan zijn de leerlingen en de collega's bezorgd. Ze weten dat ik enkel thuisblijf als ik echt niet verder kan. Maar ik ben toch nog jong Hoe moet dat later? Beter zal het wel niet worden.»

Een brede rug

Er gaat veel aandacht naar de rug van de leerlingen: boekentassen worden gewogen, ziekenfondsen delen zitballen uit. Men is zich bewust van het belang van preventie van rugproblemen, wat vroeger niet het geval was. Patricia M.: «Ik ben haast zeker dat de zware boekentas die ik mijn hele schooltijd heb meegezeuld de oorzaak is van mijn rugproblemen. Ik droeg mijn tas ook altijd aan dezelfde kant.»

In de preventiecampagne is uiteraard een goed voorbeeld van belang, maar leerkrachten hebben vaak zo veel te dragen. Jolien, 9, zegt: «Onze juf laat ons altijd zo weinig mogelijk mee naar huis nemen, maar zelf sleurt ze zich een bult.» Sabine de Bruycker, rugspecialiste, geeft geregeld bijscholingen rond rugproblemen. Ze geeft toe dat er niet echt aandacht gaat naar de rug van de leerkrachten. «Ik richt mij eerst en vooral op het voorkomen van klachten bij de leerlingen. Het is van groot belang een goede rughygiëne aan te leren voor er zich slechte gewoonten vormen. Ik werk rond houding maar ook rond meubilair. Vaak krijgen leerkrachten tijdens zo'n sessie inzicht in hun eigen houding. Ze leren indirect inzien wat er bij hen eventueel fout gaat.» De leerkrachten leren als spin-off

Te groot en te slap

Uiteraard moet bij ernstige rugklachten eerst uitgezocht worden of er geen fysieke beschadiging is. Een bezoek aan de huisarts kan al veel leren. Eventueel verwijst die door naar een gespecialiseerd arts of naar een fysiotherapeut.

Leerkrachten vormen een aanzienlijke groep van de rugpatiënten van dr. Rudi Meganck. «Daar zie ik enkele belangrijke redenen voor. Ze hebben een staand beroep. Veel stilstaan weerhoudt een mens ervan zijn wervelkolom constant in beweging te houden zoals dat zou moeten, en dan krijg je problemen. Moderne mensen, en dus ook leerkrachten, bewegen veel te weinig. Overdag staan ze langdurig op een foute manier: het bekken niet achteruit gekanteld, met kromme rug, alle gewicht op één voet. 's Avonds zitten ze de hele tijd in een slechte houding voor school te werken. Wist u



Externe Links

[Download deze pagina](#)

[Download het volledige nummer](#)

Verwante pagina's

[Klasse voor Leraren](#)

[Dealers](#)

[Een pilletje meer...](#)

[Vluchten kan niet meer](#)

[«Vertrouw nooit een leerkracht»](#)

[«de hele school weet het»](#)

[Bier in de boekentas](#)

[Drugs](#)

[Hoe ziek zijn we?](#)

[Het nieuwe drugbeleid](#)

[Zuinig met eten en leven](#)

[Maandag fruitdag](#)

[Klasse voor Ouders](#)

[«Drugs komen hier niet binnen»](#)

[Als onze Kevin ooit met drugs begint, he](#)

[Opkikker](#)

[Niks in de zakken? Drugs!](#)

[«Dat ze daar maar van afblijven!»](#)

[«Ik lust dat niet»](#)

[Dope in de klas](#)

[Maks!](#)

[De x van straight edge](#)

[Doe de cannabistest](#)

[Dealen op school](#)

[HAPPEN EN SLIKKEN](#)

[Yeti](#)

[Eat this!](#)

[Extra Light](#)

[Corpus Special](#)

dat een gemiddeld hoofd zeven kilo weegt en dat het met elke centimeter dat het te ver naar voren hangt, een kilo meer gaat doorwegen op de spieren van hals en schouders? Geen wonder dat een mens daar last van krijgt. Leerkrachten zeulen ook kilo's papier af en aan, het liefst altijd aan dezelfde kant.

Het zal u misschien opvallen dat mensen met rugklachten meestal redelijk groot zijn. De mens is de laatste vijftig jaar aanzienlijk gegroeid en zijn spieren zijn niet sterker geworden, integendeel. Onze sedentaire manier van leven met te weinig beweging verslapt ons. Dus is de werwelkolom de onvermijdelijke dupe.»

Door de knieën

«De belangrijkste factor voor rugproblemen bij onderwijzers is echter stress», verzekert hij ons. «Als men spreekt van psychosomatische klachten, denkt iedereen aan maagzweren en hoofdpijn, maar bij rugklachten speelt stress ook een enorm belangrijke rol. Leerkrachten lijden onder moeilijke of talrijke klassen, ze trekken zich de individuele problemen van kinderen persoonlijk aan, hun roosters worden om de haverklap dooreengehaald, ze voelen zich soms betutteld van bovenaf. Vooral als ze op school niet gesteund worden door een goed team en een betrokken directie, gaan ze door de knieën.»

Te-rug naar school

Dr. Meganck: «Er bestaan verschillende 'rugscholen'. Je leert er opnieuw staan, zitten en gaan op een rug-vriendelijke manier. Heel wat mensen met rugproblemen zoeken en vinden ook hun heil bij complementaire geneeswijzen, zoals acupunctuur of manuele therapie. Daarnaast kan ook een goede massage of zelfs een lokale warmtebron (een warmwaterkruik of een pittenkussen bijvoorbeeld) wonderen verrichten. Pijnstillers zijn een laatste stap, want de nevenwerkingen zijn niet te onderschatten. Bovendien lossen ze het probleem niet op.

Maar aangezien de oorzaak van rugklachten in de helft van de gevallen bij psychosomatische elementen ligt, moet men ook elders gaan zoeken. Elke vorm van ontspanning is deugdzaam. Er zijn tal van ontspanningstechnieken. Erg goed vind ik bijvoorbeeld elke vorm van yoga, waar lichamelijke soepelheid en geestelijke ontspanning hand in hand gaan. Ik pik de mensen die yoga doen zo uit mijn patiënten: ze blijven ook op latere leeftijd soepel en sterk. Maar ook gewoon één keer per week gaan zwemmen kan wonderen verrichten. Men versterkt vanzelfsprekend de spieren, maar het ontspannende aspect - tijd en aandacht voor jezelf - is even belangrijk.»

Bekken kantelen

Peter V., leraar in een grote technische school heeft een bijzonder verhaal: «Bij ons op school pakken we het rugprobleem onder collega's origineel aan. Toen enkele mensen tegen elkaar begonnen over hun rugklachten, stelde één van onze collega's iets voor. Zij volgde al enkele jaren yoga, en wilde dat voor ons één keer per week organiseren tijdens de middagpauze. We palmen nu met een vijftal leerkrachten en met de zegen van de directeur de turnzaal in en werken een klein uurtje aan ons lichaam. Het zijn geen iele meditatietoestanden, maar we leren wel om op bepaalde dingen te letten, zoals op onze houding en op onze ademhaling. Dat had ik nog nooit gedaan, maar ik merk dat ik er veel aan heb om spanningen te beheersen. We leren heel concrete oefeningen waarvan je er enkele zelfs ongemerkt kan doen terwijl je lesgeeft. Ik heb bijvoorbeeld op mijn drieënveertigste geleerd dat ik mijn bekken kan kantelen en dat dat goed is voor mijn rug. Ik heb nu in elk geval minder last van rugklachten. Mijn collega Lichamelijke Opvoeding, die eigenlijk maar kwam omdat ze vond dat ze het goede voorbeeld moest geven, is in de wolken, want ook zij heeft er wat aan.»

Dertien tips voor een betere rug

1. Beweeg. Ga te voet of met de fiets werken of parkeer opzettelijk een eind weg van de school. U geeft de leerlingen meteen het goede voorbeeld.
2. In de klas voelen uw leerlingen zich het meest betrokken als u vooraan niet te lang blijft stilstaan. U had toch al ogen op uw rug.
3. Als u toch aan het bord moet staan: bekken gekanteld, voeten lichtjes uit elkaar, het gewicht op beide voeten en een rechte rug. Kwestie van gewoonte.
4. Als leerkracht staat u hoe dan ook elke dag langdurig. Lage hakken zijn dan een absolute vereiste voor een gezonde rug.
5. Neem vaker de trap.
6. 'Teach as you preach.' Volg de raadgevingen die u uw leerlingen geeft voor hun schooltas zelf op. Bekijk de inhoud van uw tas kritisch. Zijn er op school voldoende kasten en kastjes aanwezig voor alle leerkrachten? Verdeel het gewicht dat u toch moet meezeulen over twee tassen en draag die in balans. Of gebruik een rugzak, dat is meteen prima voor uw imago.
7. Bewaking op de speelplaats is een kans. Stap met redelijke pas heen en weer. Niet slenteren.
8. Een tussenuur is misschien een reden tot klagen, maar vooral een gelegenheid om te bewegen. Stap even buiten, eventueel met een collega, en maak een toertje in de omgeving

[De fruit freaks](#)

Klasse voor Jongeren

[Tox & Eva](#)

[Crunch](#)

[Gezondheidsdossier](#)

[Blaasjes](#)

[De nieuwe doven](#)

van de school.

9. Zit bij verbeteren en voorbereiden niet te lang in één houding; wissel zitten af met bewegen. Een zitbal of ergonomische schommelstoel doet wonderen.
10. Zit (ook in de auto) niet voorovergebogen maar steeds met rechte rug. Improviseer bij lees- en schrijfwerk een schuin werkblad van vijftien procent met een 'klasseur'.
11. Achter de computer: het midden van het scherm op ooghoogte, de armen in een rechte hoek aan het toetsenbord, rechte rug en tikken maar.
12. Nog even voor de tv? Zorg voor voldoende steun voor hals en rug.
13. En ten slotte: slaap wel. Neem vooral de school niet mee naar bed en controleer of uw matras in goede staat is. Hij mag niet te hard en niet te zacht zijn en na tien jaar biedt hij onvermijdelijk geen goede steun meer.

De brochure **De stoel en de tafel** van het Provinciaal Comité van Vlaams-Brabant voor de Bevordering van de Arbeid bevat concrete tips voor meubilair. Ze is gratis te verkrijgen bij Marleen Anthoons - tel 016-26 72 99 - fax 016-26 72 98.

Verder zijn er tal van boeken over rug en rughygiëne. **Rugscholing**, H.Pauwels, K.Michiels en A.Verrydt (Garant) - **Rugklachten voorkomen en genezen**, Dr. G.T.Werner (Schors, Amsterdam).

Informatie over rugscholen en therapieën vindt u bij **STEP (Stichting Ergonomische Preventie)** - Mortelmansstraat 2 - 2610 Wilrijk - tel 03-825 21 37 of bij **Natuurlijk Genezen** - Van Nevelestraat 144 - 2100 Antwerpen - tel 03-325 00 40.



Disclaimer

©2007 Vlaams ministerie van Onderwijs en Vorming, redactie Klasse.
Koning Albert II- laan 15 - 1210 Brussel